

# نمط الحياة الصحي

## 1. المفردات

| العربية       | الإنجليزية      |
|---------------|-----------------|
| نمط حياة      | lifestyle       |
| صحي           | healthy         |
| نظام غذائي    | diet            |
| وجبة          | meal            |
| فطور          | breakfast       |
| غداء          | lunch           |
| عشاء          | dinner          |
| خضروات        | vegetables      |
| فواكه         | fruits          |
| بروتين        | protein         |
| دهون          | fat             |
| سكر           | sugar           |
| مشروبات غازية | soft drinks     |
| ماء           | water           |
| رياضة         | sport           |
| تمارين        | exercises       |
| نوم           | sleep           |
| راحة          | rest            |
| ضغط نفسي      | stress          |
| عادة          | habit           |
| صحة جسدية     | physical health |
| صحة نفسية     | mental health   |
| وزن           | weight          |
| طاقة          | energy          |
| مرض           | illness         |
| ينام          | to sleep        |

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| يأكل   | to eat                |
| يشرب   | to drink              |
| يتحرك  | to move               |
| يمارس  | to practice (a sport) |
| يرتاح  | to relaxe             |
| يطبخ   | to cook               |
| يقلل   | to reduce             |
| يزيد   | to increase           |
| يزن    | to weigh              |
| يتناول | to consume            |
| يتجنب  | to avoid              |
| يشعر   | to feel               |
| يفكر   | to think              |
| يعيش   | to live               |

## 2. النص

يبحث كثير من الناس اليوم عن نمط حياة صحي. بالنسبة لي، بدأت أغير عاداتي اليومية منذ سنة. أولاً، بدأت أتناول ثلاث وجبات منتظمة في اليوم: فطور غني بالبروتين، غداء متوازن يحتوي على خضروات، وفواكه خفيفة في المساء. قللت من تناول السكر والمشروبات الغازية، وأصبحت أشرب الماء بكثرة. ثانياً، بدأت أمارس الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع. أحياناً أذهب إلى النادي، وأحياناً أمارس التمارين في البيت. الحركة تساعدني على الحفاظ على وزني، وتعطيني طاقة خلال اليوم. كما أنني أحاول أن أنام 7 ساعات يومياً لأرتاح جسدياً ونفسياً. النوم الجيد ضروري للصحة النفسية. أصبحت أيضاً أتجنب التوتر، وأقضي وقتاً في الاسترخاء أو القراءة. التفكير الإيجابي جزء مهم من نمط الحياة الصحي. الآن، أشعر بتحسن كبير، وزني أصبح مناسباً، ونشاطي اليومي أفضل من قبل. أعتقد أن الصحة ليست فقط في الجسم، بل في العقل أيضاً.

## 3. أسئلة النص

1. ماذا غير الكاتب في عاداته الغذائية؟
2. كم مرة يمارس الرياضة في الأسبوع؟
3. ما نوع التمارين التي يقوم بها؟
4. لماذا يعتبر النوم مهماً؟

5. كيف يحافظ الكاتب على صحته النفسية؟
6. ما التغييرات التي شعر بها بعد تحسين نمط حياته؟
7. ما رأي الكاتب في العلاقة بين الجسد والعقل؟

#### 4. أسئلة المناقشة خلال الدرس

1. ما هو نمط حياتك اليومي؟ هل هو صحي؟
2. كم وجبة تتناول في اليوم؟ وماذا تأكل؟
3. هل تشرب كمية كافية من الماء؟
4. هل تمارس الرياضة؟ كم مرة في الأسبوع؟
5. ما أنواع التمارين التي تفضلها؟
6. كم ساعة تنام في اليوم؟ وهل تنام جيداً؟
7. هل تحب الطبخ في البيت أم تفضل الأكل الجاهز؟
8. ما العادات غير الصحية التي تريد تغييرها؟
9. كيف تحافظ على صحتك النفسية؟
10. هل ترى أن الضغط النفسي يؤثر على صحتك الجسدية؟
11. ما رأيك في المشروبات الغازية؟ هل تشربها كثيراً؟
12. ما هي أهمية التوازن بين العمل والراحة؟
13. هل تقرأ أو تمارس هواياتك كجزء من نمط حياتك الصحي؟
14. ما النصيحة التي تعطيها لصديق يريد تحسين صحته؟
15. هل تعتقد أن الشباب يهتمون بصحتهم؟ لماذا؟